

Perfil nutricional de los cereales de desayuno ofertados en Bogotá

Resumen para sociedad civil y tomadores de decisiones.



Perea De Zubiría AM1, Marroquín A1, Lucumí D2, Merchán JD1, Becerra L1, Guerrero GS1, Restrepo M1, Gómez AM1, Mora M1, Gómez LF1. 1 Departamento de Medicina Preventiva y Social. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Javeriana. 2 Escuela de Gobierno Alberto Lleras Camargo, Universidad de los Andes

(Octubre de 2017).

Introducción

En el año 2015 el 75,6% de la mortalidad en Colombia, se debió a enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus, condiciones cardiovasculares y diferentes tipos de cáncer (1). El principal factor de riesgo comportamental vinculado con la aparición de estas enfermedades son los patrones de alimentación no saludables (2, 3), representados principalmente por el consumo de comestibles ultra-procesados, los cuales son definidos por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) como productos industriales fabricados a partir de varios ingredientes, que incluyen sustancias extraídas de alimentos sin uso culinario común, sintetizadas a partir de constituyentes de alimentos y aditivos (4). Dentro de los productos ultra-procesados, los cereales empaquetados listos para el consumo han generado una creciente preocupación en el área de la salud pública en diversos países, debido a los altos contenidos de sodio y azúcares libres¹ (5,6). Los cereales de desayuno son ampliamente promocionados a través de diferentes estrategias de marketing, siendo la población infantil el principal blanco (7).

Estos productos no se deben confundir con los cereales no procesados y mínimamente procesados, como la avena, arroz, maíz, trigo, centeno y cebada, los cuales tienen importantes beneficios para la salud y no contienen adición de sodio ni de azúcar (8).

En el año 2016 la OPS publicó el Modelo de Perfil de Nutrientes, con el fin de orientar a los países respecto a la reglamentación de la publicidad, etiquetado frontal y políticas fiscales de alimentos y bebidas con pobre valor nutricional. El enfoque propuesto por dicho Perfil permite establecer criterios basados en evidencia científica, clasificar los productos procesados y ultra-procesados que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sodio, edulcorantes adicionales, grasas totales, grasas saturadas y ácidos grasos trans (4). De igual forma, permite establecer normas técnicas para regular las estrategias de promoción, publicidad y patrocinio de este tipo de productos. Las declaraciones nutricionales y de salud son utilizadas por la industria como una manera de promocionar sus productos y son ampliamente utilizadas en los cereales listos para el consumo (9,10).

Los objetivos de este estudio fueron los siguientes: a) evaluar el perfil nutricional de los cereales de desayuno ultra-procesados ofertados en Bogotá y b) comparar el perfil nutricional según la presencia o no de declaraciones nutricionales o de salud.

Metodología:

Se realizó un estudio descriptivo del contenido nutricional y de la existencia de declaraciones nutricionales y de salud de cereales de desayuno listos para el consumo. Se definió como declaración de salud cualquier afirmación respecto a la relación entre el consumo del producto y beneficios en salud (11), y declaración nutricional, cualquier afirmación que sugiera o implique que dichos productos tienen propie-

1. Los azúcares libres son definidos por la OPS como monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas. No incluyen los azúcares encontrados naturalmente en los alimentos.

dades nutricionales particulares y benéficas, ya sea en cuanto a la energía, nutrientes u otras sustancias que contengan (12).

La selección y documentación de los productos fueron tomadas de la base de datos de un estudio en proceso liderado por la Pontificia Universidad Javeriana, el cual recolectó información nutricional del total de productos comestibles ofertados en Bogotá entre el 15 de agosto y el 15 de diciembre de 2016. Para tal fin, se caracterizó el etiquetado frontal y lateral de los productos que fueron fotografiados en 17 almacenes, de 6 de las principales cadenas de supermercados de la ciudad.

Los investigadores definieron cereales de desayuno listos para el consumo, como aquellos productos ultra-procesados que contenían cereales, promovidos para ser consumidos con leche o sustitutos. No se incluyeron aquellos que tuvieran otras presentaciones, que no permitieran su consumo con leche, o aquellos en donde el etiquetado no reportara la información objeto de análisis.

Una vez seleccionados los productos, se evaluó el etiquetado para determinar si presentaban declaraciones nutricionales o de salud y se analizó la información nutricional para establecer si cumplían los criterios propuestos por el Perfil de Nutrientes de la OPS. En esta evaluación, se tuvieron en cuenta los siguientes componentes de interés de la Organización Mundial de la Salud: sodio, azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas y grasas trans. La selección de estos componentes se hizo dada la sólida evidencia, de que un consumo excesivo de estos componentes, presentes en los productos comestibles ultra-procesados, está relacionado con efectos adversos en salud (4). Otros componentes no fueron considerados en este estudio.

La evaluación de la presencia o no de declaraciones nutricionales o de salud, fue realizada de manera independiente por dos grupos de análisis, con el fin de disminuir la probabilidad de sesgos. Se generaron

dos bases de datos independientes que se compararon, con el fin de eliminar discrepancias. Cuando estas se presentaron fueron evaluadas por un tercer investigador.

Resultados:

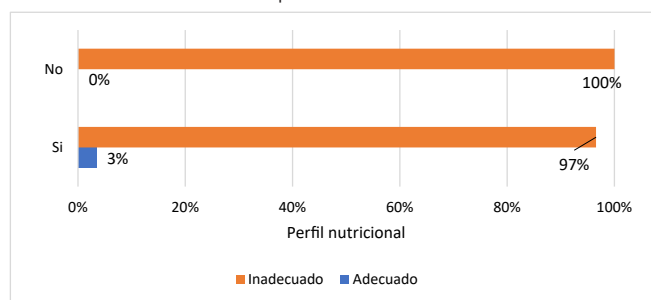
El 73,6% (n=117) de los 159 cereales de desayuno que fueron evaluados, tenían declaraciones nutricionales o de salud en sus etiquetas.

El 97,4% (n=155) de los productos tenían un perfil nutricional inadecuado, de acuerdo al Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS, lo cual significa que contenían niveles excesivos de algunos de los siguientes componentes: sodio, azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas o grasas trans.

Solo el 3% de los productos con declaraciones nutricionales o de salud presentaron un perfil de nutrientes adecuado. El 100% de los cereales sin declaraciones nutricionales o de salud tenía un perfil nutricional inadecuado (ver gráfica 1).

Grafica 1

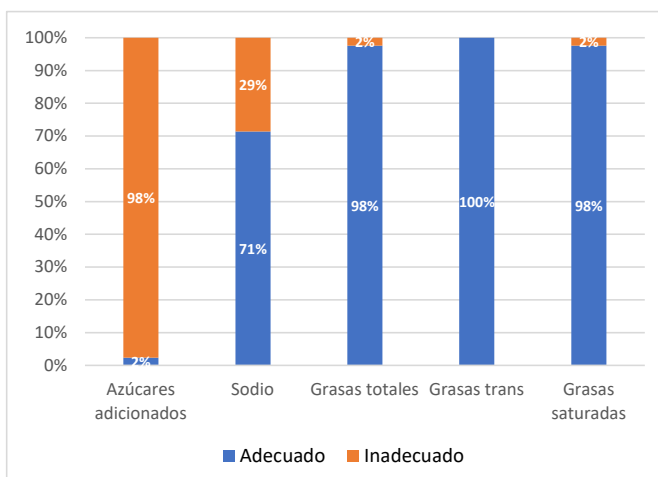
Perfil nutricional según criterios establecidos por la OPS, de acuerdo a la existencia o no de declaraciones nutricionales o de salud, en 159 cereales de desayuno listos para el consumo.



La gráfica 2 muestra el perfil nutricional de los cereales sin declaraciones nutricionales o de salud. El 98% de estos productos tenían niveles inadecuados de azúcares adicionados, mientras que el 29% presentó niveles inadecuados de sodio. El 100% de los productos tenían niveles adecuados de grasas trans y el 98% presentó niveles adecuados de grasas totales y grasas saturadas.

Grafica 2

Perfil nutricional según criterios nutricionales específicos establecidos por la OPS, en 42 cereales de desayuno listos para el consumo sin declaraciones nutricionales o en salud.

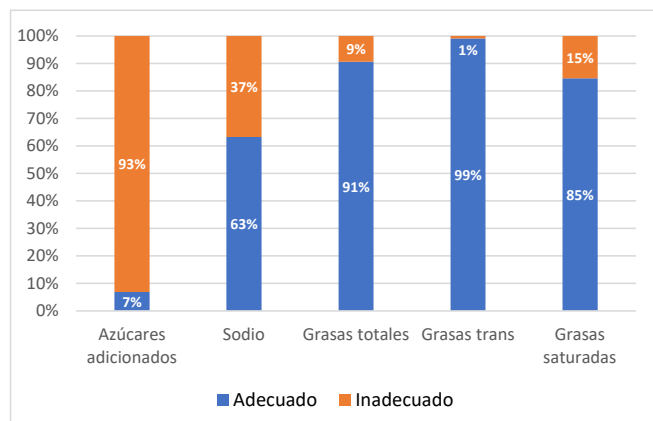


En la gráfica 3 se muestra el perfil nutricional de los cereales de desayuno listos para el consumo que tenían declaraciones nutricionales o de salud. El 93% de estos productos tenían niveles inadecuados de

azúcares adicionados y el 37% niveles inadecuados de sodio. El 99% de los productos tenían niveles adecuados de grasas trans, y el 91% presentó niveles adecuados de grasas totales y el 85% de grasas saturadas.

Grafica 3

Perfil nutricional de acuerdo a criterios nutricionales específicos establecidos por la OPS, en 117 cereales de desayuno listos para el consumo con declaraciones nutricionales o en salud.



Conclusiones y recomendaciones:

En este estudio se encontró que la mayoría de los cereales ultra-procesados de desayuno listos para el consumo tenían declaraciones nutricionales y de salud. Sin embargo, sólo el 3% de estos productos tenían un perfil nutricional adecuado. La Resolución 333 de 2011 del Ministerio de Salud y Protección Social en el capítulo 2, artículo 5, numeral 5.1 menciona textualmente que "...el rotulado nutricional no deberá describir o presentar el alimento de forma falsa, equívoca o engañosa o susceptible de crear en modo alguno una impresión errónea respecto de su contenido nutricional, propiedades nutricionales y de salud...". Los hallazgos de este estudio sugieren que la mayoría de estos productos están incumpliendo esta norma.

Los nutrientes que con mayor frecuencia excedieron los niveles recomendados por la OPS en los productos analizados, fueron los azúcares libres y en un segundo lugar el sodio. Las categorías de grasas tuvieron niveles de exceso menores en este estudio.

Los productos ultra-procesados, como son los cereales listos para el consumo, desplazan el consumo de alimentos no procesados o mínimamente procesados (4). Esta situación se explica en parte, por las agresivas estrategias de mercadeo que utiliza la industria de productos ultra-procesados, en las cuales sugieren que sus productos contienen los nutrientes necesarios para el organismo, desconociendo los riesgos que implican el consumo excesivo de azúcares libres, sodio y grasas, además del uso

de otros aditivos presentes en estos productos (13). De acuerdo al Perfil de Nutrientes de OPS, los productos comestibles ultra-procesados no deben ser parte de la alimentación habitual de la población, lo que aplica a casi la totalidad de los cereales listos para el consumo analizados en este estudio.

Este estudio puede contribuir al debate ético acerca de la necesidad de implementar políticas públicas que regulen las estrategias de promoción, publicidad y patrocinio de productos ultra-procesados en Colombia. Estas acciones deben incluir medidas para evitar publicidad engañosa, como el uso de declaraciones nutricionales o de salud.

Reconocimientos: Este análisis se llevó a cabo con el apoyo de Bloomberg Philanthropies (contrato # 5103721). Deseamos agradecer el apoyo logístico de los estudiantes: Santiago Molina y Manuela Goyeneche.

Referencias

1. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization. Seattle, WA: HIME, University of Washington, 2017. Disponible en <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>. (vínculo consultado el primero de mayo de 2017)
2. Jannasch F, Kröger J, Schulze M. Dietary Patterns and Type 2 Diabetes: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *The Journal of Nutrition*. 2017;147(6):1174-1182
3. Greenwood DC, Threapleton DE, Evans CE, Cleghorn CL, Nykjaer C, Woodhead C, Burley VJ. Association between sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *British Journal of Nutrition*. 2014;112(05):725-734.
4. Organización Panamericana de la Salud, Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud, Washington DC, 2016.
5. Pombo-Rodrigues S, Haskem KM, He FJ, MacGregor JA. Salt and sugar content of breakfast cereals in the UK from 1992 to 2015. *Public Health Nutr*. 2017;20(8):1500-1512
6. Soo J, Letona P, Chacon V, Barnoya J, Roberto CA. Nutritional quality and child-oriented marketing of breakfast cereals in Guatemala. *Int J Obes (London)*. 2016;40(1):39-44
7. Harris JL, Thompson JM, Schwartz MB, Borownell KD. Nutrition-related claims on children's cereals: what do they mean to parents and do they influence willingness to buy? *Public Health Nutr*. 2011;14(12):2207-12
8. Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten L. Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Epidemiology*. 2013;28(11):845-858
9. Devi A, Eyles H, Rayner M, Ni Mhurcho C, Swinburn B, Losdale-Cooper E, Vandevijvere S. Nutritional quality, labelling and promotion of breakfast cereal on the New Zealand Market. *Appetite*. 2014;81:253-260
10. Harris JL, Thompson JM, Schwartz MB, Borownell KD. Nutrition-related claims on children's cereals: what do they mean to parents and do they influence willingness to buy? *Public Health Nutr*. 2011;14(12):2207-12
11. European Commission. Disponible en https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/health_claims_en [vínculo consultado el 7 de julio de 2017]
12. European Commission. Disponible en: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/nutrition_claims_en [vínculo consultado el 7 de julio de 2017]
13. Scrinis G, Monteiro C. Ultra-processed foods and the limits of product reformulation. *Public Health Nutrition*. 2017;;1-6.